



# MENÚ ABRIL 2022

(con dietas especiales)

# MENÚ ABRIL 2022

				VIERNES			1							
				Guiso de patatas en amarillo <sup>1</sup>										
				Queso fresco										
				Brócoli rehogado										
				Pan blanco, agua y fruta										
				444,50 Kcal	37,2 % L	49,1 % C								
				13,7 % P	5,1 gr. SFA	12,0 gr. Azúcares								
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8					
Potaje de garbanzos con calabaza <sup>2</sup>		Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata		Espirales con salsa de tomate		Guiso de patatas en amarillo <sup>1</sup>		Arroz tres delicias <sup>3</sup>						
Huevo cocido		Salmón con salsa de eneldo		Queso fresco		Muslos de pollo en salsa		Tilapia al limón						
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y espárrago		Tomate natural aliñado		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate		Patatas al vapor						
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta						
471,20 Kcal	33,4 % L	50,7 % C	536,34 Kcal	40,7 % L	45,3 % C	436,42 Kcal	29,6 % L	56,8 % C	523,37 Kcal	32,8 % L	56,7 % C	544,03 Kcal	29,9 % L	58,2 % C
16,0 % P	3,8 gr. SFA	1,3 gr. sal	14,0 % P	3,6 gr. SFA	1,1 gr. sal	13,7 % P	14,5 gr. SFA	1,1 gr. sal	10,5 % P	2,7 gr. SFA	1,0 gr. sal	11,8 % P	3,7 gr. SFA	0,7 gr. sal
		23,8 gr. Azúcares			0,8 gr. Azúcares			7,3 gr. Azúcares			5,5 gr. Azúcares			9,0 gr. Azúcares
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15					
VACACIONES SEMANA SANTA														
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22					
Macarrones integrales con tomate		Sopa de puchero de fideos y garbanzos <sup>4</sup>		Arroz con verduras <sup>5</sup>		Lentejas con verduras <sup>6</sup>		Patatas guisadas con verduras <sup>7</sup>						
Merluza al horno		Hamburguesa de ternera		Tortilla francesa		Bacalao con salsa de cebolla		Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco						
Coliflor aliñada		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja		Ensalada de tomate con pimientos verdes y rojos		Brócoli rehogado		Pan blanco, agua y fruta						
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta						
433,77 Kcal	32,9 % L	52,6 % C	600,00 Kcal	21,6 % L	63,6 % C	506,76 Kcal	17,0 % L	76,9 % C	487,16 Kcal	33,2 % L	47,5 % C	378,43 Kcal	34,6 % L	51,1 % C
14,3 % P	2,1 gr. SFA	1,0 gr. sal	14,9 % P	11,9 gr. SFA	0,8 gr. sal	11,6 % P	4,5 gr. SFA	0,7 gr. sal	19,3 % P	2,5 gr. SFA	1,1 gr. sal	9,6 % P	5,1 gr. SFA	0,9 gr. sal
		99 gr. Azúcares			12,9 gr. Azúcares			6,4 gr. Azúcares			13,7 gr. Azúcares			10,8 gr. Azúcares
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29					
Alubias blancas con arroz		Espirales con salsa de tomate		Arroz tres delicias <sup>3</sup>		Crema de boniato y zanahoria		Guiso de patatas con magro de cerdo						
Ensalada de romanilla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Bacalao con salsa de cebolla		Tortilla de patatas con cebolla		Merluza al horno		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate						
Pan integral, agua y fruta		Tomate natural aliñado		Coliflor aliñada		Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino		Pan blanco, agua y fruta						
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta						
557,10 Kcal	23,1 % L	62,3 % C	439,91 Kcal	29,9 % L	54,4 % C	561,23 Kcal	29,6 % L	61,752,6 % C	504,34 Kcal	32,5 % L	55,9 % C	437,89 Kcal	26,9 % L	59,9 % C
14,7 % P	4,4 gr. SFA	0,9 gr. sal	15,7 % P	3,2 gr. SFA	1,7 gr. sal	8,7 % P	3,2 gr. SFA	1,7 gr. sal	11,6 % P	2,8 gr. SFA	1,1 gr. sal	13,2 % P	2,3 gr. SFA	0,8 gr. sal
		91 gr. Azúcares			6,4 gr. Azúcares			7,5 gr. Azúcares			28,4 gr. Azúcares			3,2 gr. Azúcares

1. Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria
2. Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y calabaza
3. Arroz tres delicias: Arroz, guisantes, tortilla francesa y zanahorias
4. Sopa de puchero de fideos y garbanzos: Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
5. Arroz con verduras: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, sal y aceite
6. Lentejas con verduras: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón
7. Patatas guisadas con verduras: Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite

## ALÉRGENOS



# MENÚ ABRIL 2022 (Sin fructosa)

				<b>VIERNES 1</b>
<p><b>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</b></p>				<p><b>GUISO PATATAS</b> QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR</p>
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
<p><b>POTAJE DE GARBANZOS</b> HUEVO COCIDO ENSALADA CON ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA</b> SALMÓN AL HORNO <b>ENSALADA</b> PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>ESPIRALES CON VERDURAS REHOGADOS</b> QUESO FRESCO <b>ENSALADA CON PEPINO</b> PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>GUISO DE PATATA</b> MUSLO DE POLLO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>ARROZ CON VERDURAS</b> TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y YOGUR</p>
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
<p><b>MACARRONES CON VERDURAS REHOGADOS</b> MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS</b> HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>ARROZ CON VERDURAS</b> TORTILLA FRANCESA <b>ENSALADA</b> PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> BACALAO GUISADO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>PATATAS GUISADAS CON VERDURAS</b> ENSALADA CON ZANAHORIA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y YOGUR</p>
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	
<p><b>ALUBIAS CON ARROZ</b> ENSALADA CON HUEVO PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>ESPIRALES CON VERDURAS REHOGADOS</b> <b>BACALAO</b> <b>ENSALADA</b> PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>ARROZ TRES DELICIAS</b> TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>CREMA DE VERDURAS</b> MERLUZA HORNO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p><b>GUISO DE PATATAS CON MAGRO</b> ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR</p>

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin frutos secos)

<b>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</b>				<b>VIERNES 1</b> GUISO PATATAS EN AMARILLO QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 5</b> CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 6</b> ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 7</b> GUISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 8</b> ARROZ TRES DELICIAS TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b> MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 19</b> SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 20</b> ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 21</b> LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 22</b> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b> ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 26</b> ESPIRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 27</b> ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 28</b> CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 29</b> GUISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin gluten)

				<b>VIERNES 1</b> GUISO PATATAS EN AMARILLO QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 5</b> CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 6</b> <b>PASTA CON SALSA DE TOMATE</b> QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 7</b> GUISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 8</b> ARROZ TRES DELICIAS TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b> <b>MACARRONES CON TOMATE</b> MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 19</b> SOPA DE PUCHERO CON ARROZ Y GARBANZOS HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 20</b> ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 21</b> LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 22</b> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b> ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 26</b> <b>PASTA CON TOMATE</b> BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 27</b> ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 28</b> CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 29</b> GUISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin huevo)

				<b>VIERNES 1</b> GUISO PATATAS EN AMARILLO QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b> POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA</b> ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 5</b> CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 6</b> ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 7</b> GUISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 8</b> ARROZ TRES DELICIAS TILAPIA GUISADA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b> MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 19</b> SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 20</b> ARROZ CON VERDURAS <b>SALMÓN</b> PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 21</b> LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 22</b> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b> ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, ATÚN PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 26</b> ESPIRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 27</b> ARROZ TRES DELICIAS <b>CINTA DE LOMO</b> COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 28</b> CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 29</b> GUISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin lactosa, leche)

				<b>VIERNES 1</b>
				<b>GUISO PATATAS EN AMARILLO</b> <b>CINTA DE LOMO</b> BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE <b>CARNE EN SALSA DE VERDURAS</b> ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y <b>BONITO</b> PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	
ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin legumbres)

				<b>VIERNES 1</b> GUIZO PATATAS EN AMARILLO QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b> PASTA CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 5</b> CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 6</b> ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 7</b> GUIZO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 8</b> ARROZ CON VERDURAS TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b> MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 19</b> SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS MUSLITO POLLO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 20</b> ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 21</b> CREMA DE VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 22</b> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b> ARROZ CON TOMATE ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MARTES 26</b> ESPIRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	<b>MIÉRCOLES 27</b> ARROZ DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	<b>JUEVES 28</b> CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	<b>VIERNES 29</b> GUIZO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin pescado)

				<b>VIERNES 1</b>
				GUIISO PATATAS EN AMARILLO QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA <b>HAMBURGUESA</b> TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS <b>TORTILLA PATATA</b> PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
MACARRONES CON TOMATE <b>QUESO FRESCO</b> COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS <b>MUSLO POLLO GUISADO</b> BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	
ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE <b>QUESO FRESCO</b> TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA <b>CINTA LOMO</b> ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# MENÚ ABRIL 2022 (Sin PLV)

				<b>VIERNES 1</b>
				GUISO PATATAS EN AMARILLO <b>CINTA DE LOMO</b> BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE <b>CARNE EN SALSA DE VERDURAS</b> ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATA EN AMARILLO MUSLO DE POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TILAPIA GUISADA AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS <b>MUSLO DE POLLO</b> ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA PICADILLO DE TOMATE CON PIMIENTOS VERDES Y ROJOS PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO GUISADO SALSA DE CEBOLLA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ENSALADA CON ZANAHORIA, CEBOLLA, Y <b>BONITO</b> PAN, AGUA Y FRUTA
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	
ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA CEBOLLA TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA PATATAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE BONIATO, ZANAHORIA MERLUZA HORNO ENSALADA CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA

# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

## SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Sopa de estrellitas	San Jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L4	Ensalada de judías verdes con gambas y pimiento rojo	Bocadillo de atún	Pan y fruta
M5	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X6	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de salmón ahumado y aguacate en fajita	Pan y arroz con leche casero
J7	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V8	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L11			
M12			
X13			
J14			
V15			
<b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>			
L18	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M19	Salmorejo con huevo picado	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X20	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa de alioli	Pan y fruta
J21	Sopa de picadillo	Hamburguesa casera con queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V22	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta
L25	Ensalada de espirales, salmón y nueces	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y yogur líquido
M26	Alcachofas salteadas con jamón	Huevos rellenos de atún y mayonesa	Pan y yogur
X27	Patatas aliñadas con salsa ali-oli	Filetes de caballa con salsa de ajitos fritos	Pan y fruta
J28	Sopa de fideos con jamón york picado	Tortilla de patatas con ensalada de escarola	Pan y cuajada
V29	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta

## EL SUEÑO DEL NIÑO COMO HÁBITO SALUDABLE

Los niños y niñas de 7 a 11 años suelen necesitar menos tiempo de sueño, aproximadamente 10 horas diarias. Varía ahora el momento en que debe irse a la cama, pues depende de la hora en que se despertarán al día siguiente. Es posible que estos chicos y chicas tengan más actividades nocturnas que realizar, que los niños y niñas de 5 a 6.

La rutina antes de dormir en esta edad consiste en ir al baño y luego leer un libro. Solo asegúrate de que tu hijo y/o hija duerma las horas requeridas y dale mayor libertad para organizar su horario.

### Problemas: rechazo a dormir

Hay unas cuantas cosas que puedes hacer si tu hijo y/o hija se niega a dormir cuando llega la hora.

1. Pregúntale si el niño o niña está durmiendo lo suficiente. Los niños y niñas que rechazan dormir son generalmente los que más necesitan hacerlo. Atente a una rutina y apoya al menor en sus actividades.
2. Elimina toda actividad estimulante alrededor, de modo que el niño o niña no se entretenga. Baja las luces, apaga el TV y descubre las cortinas. Mientras menos distracciones haya, más fácil le será al chico o chica calmarse y prepararse para dormir.
3. Sé constante. Mantener cada noche la misma rutina crea en el niño o niña una expectativa, que finalmente llega a ser asumida y entendida por este. Con el tiempo se convierte en un hábito fácil de seguir.

Recuerda que el sueño es muy importante para los niños y niñas de todas las edades, pues les proporciona un crecimiento y desarrollo óptimos. Asegúrate de que tu hijo disfrute las horas necesarias de sueño estableciendo rutinas constantes y un ambiente relajado.

